



انجمن علمی پرستاری ایران

فصلنامه

مدیریت ارتقای سلامت

دوره اول شماره ۱ زمستان ۱۳۹۰ - شماره استاندارد بین المللی: ۸۶۱۴-۲۲۵۱

- ۷..... - بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر تعارض شغلی پرستاران
پرناز آخوندلطفعلی، محمدعلی حسینی، حمیدرضا خانکه، مسعود فلاحی خشکناز، سمانه حسین زاده
- ۱۷..... - بررسی همبستگی خودکارآمدی مقابله با حوادث غیرمترقبه با ویژگی های جمعیت شناسی در پرستاران
فریبا برهانی، عباس عباس زاده، سیمین کهن
- ۲۶..... - بررسی فعالیت بدنی مدرسین زن دانشگاه: طراحی، اعتبار سنجی و بکارگیری ابزار "ثبت زمان فعالیت بدنی بالغین"
رقیه اسمعیلی، میمنت حسینی، فریده یغمایی
- ۳۴..... - تأثیر گروه همتایان بر ارتقاء وضعیت سلامت جسمی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس: آزمون نظریه خود-تعالی رید
مریم جدید میلانی، طاهره اشک تراب، ژیلا عابد سعیدی، حمید علوی مجد
- ۴۵..... - همبستگی مهارت های ارتباطی پرستاران با کیفیت خدمات بستری در بیمارستان های دانشگاه علوم پزشکی کاشان
امیر اشکان نصیری پور، زهرا سادات سعیدزاده، محمد صباحی بیدگلی
- ۵۵..... - بررسی منابع دانش مورد استفاده توسط پرستاران در بالین
نسرین نیک پیم، احمد ایزدی
- ۶۲..... - بررسی وضعیت ایمنی بیماران در مراکز درمانی شهرستان کاشان
محمد صباحی بیدگلی، سمیه شهری، علی کبریایی، سید حمید رضا سیدی، زهرا سرافراز
- ۷۳..... - چالش ها و فرصت های اشتغال فارغ التحصیلان دکتری تخصصی پرستاری در بالین
حسین فیض اله زاده، پرخیده حسنی

به نام خداوند جان و خرد
مجله مدیریت ارتقای سلامت
فصلنامه علمی - پژوهشی انجمن علمی پرستاری ایران
دوره یکم - شماره ۱ - زمستان ۱۳۹۰

• صاحب امتیاز: انجمن علمی پرستاری ایران

• مدیر مسؤول: دکتر محمدعلی حسینی

• سردبیر: دکتر فریده یغمایی

• معاون سردبیر: فرشته نجفی

• شماره مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۸۰۶۷/۹۰ مورخ ۱۳۹۰/۴/۴

• شماره بین المللی نشریه چاپی: ISSN: ۲۲۵۱-۸۶۱۴ مورخ ۱۳۹۰/۱۲/۱۰

• شماره بین المللی نشریه الکترونیکی: e-ISSN: ۲۲۵۱-۹۹۴۷ مورخ ۱۳۹۱/۳/۸

رتبه علمی-پژوهشی مورخ ۱۳۹۱/۲/۱۶ شماره رتبه علمی-پژوهشی کمیسیون نشریات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۱۰۰/۳۱۸

اعضای هیأت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا):

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| - دکتر طاهره اشک تراب، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی | - دکتر عباس عباس زاده، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کرمان |
| - دکتر اردشیر افراسیابی فر، استادیار دانشگاه علوم پزشکی یاسوج | - دکتر سادات سیدباقر مداح، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی |
| - دکتر فاطمه الحانی، دانشیار دانشگاه تربیت مدرس | - دکتر نعیمه سید فاطمی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران |
| - دکتر عنایت اله بخشی، استادیار آمار حیاتی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی | - دکتر مسعود فلاحی خشکناز، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی |
| - دکتر اکبر بیگلریان، استادیار آمار حیاتی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی | - دکتر لیلا قلی زاده، استادیار دانشگاه فناوری سیدنی، استرالیا |
| - دکتر مهرانوش بازارگادی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی | - دکتر سید حبیب اله کواری، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی |
| - دکتر حمید پیروی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران | - دکتر سعاد محفوظ پور، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی |
| - دکتر محمدعلی چراغی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران | - دکتر علی محمد پور، استادیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد |
| - دکتر محمدعلی حسینی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی | - دکتر عیسی محمدی، دانشیار دانشگاه تربیت مدرس |
| - دکتر سیده فاطمه حقدوست اسکویی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران | - دکتر ندا مهرداد، استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران |
| - دکتر حمیدرضا خانکه، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی | - دکتر رضا نگارنده، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران |
| - دکتر ناهید رژه، استادیار دانشگاه علوم پزشکی شاهد | - دکتر کیان نوری، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی |
| - دکتر فرخنده شریف، استاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز | - دکتر علیرضا نیکبخت نصرآبادی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران |
| - دکتر حیدرعلی عابدی، دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان- خوراسگان | - دکتر مجیده هروی کریموی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی شاهد |
| - دکتر عباس عبادی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله | - دکتر فریده یغمایی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی |

داوران این شماره:

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|---------------------|
| - دکتر اکبر بیگلریان | - دکتر عباس عبادی | - فرشته نجفی |
| - دکتر محمدعلی حسینی | - زهرا فتوکیان | - دکتر کیان نوری |
| - دکتر حمید رضا خانکه | - دکتر مسعود فلاحی خشکناز | - دکتر فریده یغمایی |

• ویراستار انگلیسی: دکتر فریده یغمایی، مهندس پگاه یغمایی

• ویراستار فارسی: دکتر فریده یغمایی

• حروفچینی و صفحه آرایی: مهندس صادق توکلی

• طراح جلد: مهندس صادق توکلی

• ناشر: انجمن علمی پرستاری ایران

• نشانی: تهران - میدان توحید - دانشکده پرستاری و مامایی تهران

• کدپستی: ۱۴۱۹۷۳۳۱۷۱ صندوق پستی: ۱۴۱۹۵/۳۹۸ تلفن و نمابر: ۶۶۵۹۲۵۳۵

E-mail: info@jhpm.ir , Website: http://jhpm.ir

بررسی فعالیت بدنی مدرسین زن دانشگاه: طراحی، اعتبار سنجی و بکار گیری ابزار "ثبت زمان"

فعالیت بدنی بالغین^۱

رقیه اسمعیلی^۱، میمنت حسینی^۲، *فریده یغمایی^۳

چکیده

مقدمه: شناخت میزان و نوع فعالیت بدنی افراد بالغ جهت برنامه ریزی های ارتقاء سلامتی آنان ضروری است. یکی از روش های گرد آوری داده ها در این مورد "ثبت زمان وقایع" است که در سال های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. هدف از مطالعه حاضر، تعیین فعالیت بدنی مدرسین زن دانشگاه، طراحی، اعتبار سنجی و بکار گیری ابزار "ثبت زمان فعالیت بدنی بالغین" بود.

مواد و روش ها: پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی می باشد. تعداد ۵۰ نفر از مدرسین زن دانشگاه بطور در دسترس در این مطالعه شرکت کردند. جهت جمع آوری اطلاعات، با توجه به منابع و ابزارهای موجود در سایر کشور ها، بررسی و نقد آن ها، ابزار "ثبت زمان فعالیت بدنی بالغین" را طراحی شد. جهت اعتبار سنجی (محتوی و صوری) ابزار طراحی شده در اختیار توسط ۶ نفر از صاحب نظران (پرستاری، علوم تغذیه و فیزیوتراپی) قرار گرفت و با توجه به اعمال نظر آنان ابزار از نظر اعتبار محتوا و صوری تایید شد. سپس ابزار "ثبت زمان فعالیت بدنی بالغین" در اختیار مدرسین زن دانشگاه قرار گرفت و از آن ها خواسته شد فعالیت بدنی یک روز معمولی خود را در ابزار مورد نظر تکمیل نمایند. داده ها پس از کد گذاری، دسته بندی و سپس مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج مطالعه نشان داد فعالیت های ثبت شده مدرسین زن در یک روز معمول شامل ۶۳ درصد نمونه ها با میانگین ۱۳ ساعت و ۲۰ دقیقه از نوع سبک (مطالعه، نشستن و کار با کامپیوتر و...)، ۳۳ درصد آن ها با میانگین ۸ ساعت و ۵۰ دقیقه از نوع متوسط (کارآموزی، کارهای منزل و...) و ۴ درصد نمونه ها با میانگین ۲ ساعت و ۱۰ دقیقه از نوع سنگین (ورزش، پیاده روی تند) بود.

نتیجه گیری: فقدان فعالیت منظم ورزشی و داشتن اضافه وزن، سبب مشکلات سلامتی می شود و توجه به این موضوع بسیار مهم است. استفاده از "ثبت زمان فعالیت بدنی بالغین" بعنوان یک ابزار معتبر در این رابطه پیشنهاد می شود.

کلید واژه ها: فعالیت بدنی، مدرسین زن دانشگاه، طراحی، اعتبار سنجی "ثبت زمان فعالیت بدنی بالغین"

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۱۲/۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۹/۲۳

۱- مربی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دانشجوی دکتری پرستاری شعبه بین الملل. تهران. ایران

۲- مربی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دانشجوی دکتری پرستاری شعبه بین الملل دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. تهران. ایران

۳- دکترای تخصصی بهداشت عمومی. دانشیار دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. تهران. ایران (نویسنده مسؤول)

مقدمه

کم تحرکی به عنوان یک عامل خطرزا برای بروز بیماری ها محسوب می شود (۱). مطالعات زیادی وجود دارد که نشان می دهد بی تحرکی در طول دوره زندگی عامل خطر ایجاد بیماری های مزمن می باشد. همچنین نتایج مطالعات نشان داده شده است که کم تحرکی با مرگ های زود هنگام رابطه دارد (۲). سازمان جهانی بهداشت فعالیت بدنی را هرگونه فعالیت بدنی که توسط سیستم عضلانی اسکلتی تولید شده و نیاز به مصرف انرژی دارد، تعریف نموده است و عدم فعالیت بدنی را به عنوان عامل خطر مستقلی برای بیماری های مزمن و علت ۱/۹ میلیون مرگ در سطح جهان تخمین زده است (۳). این سازمان، فعالیت بدنی عادی را شامل مواردی نظیر راه رفتن، دوچرخه سواری بیان نموده است و توصیه می کند که هر فرد نیاز به انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط دارد. وزارت بهداشت نیوزیلند شدت فعالیت بدنی را بر اساس میزان سختی در حرکت بدن در هنگام فعالیت تعریف نموده و آن را به سه نوع: سبک، متوسط و شدید تقسیم می کند. فعالیت بدنی سبک شامل فعالیت های معمول زندگی نیاز به تلاش کمی دارند، اما نیازمند صرف انرژی روزانه می باشند. فعالیت های با شدت متوسط، آن هایی هستند که مقدار کمی افزایش در تنفس و ضربان قلب را سبب می شوند، اما فرد قادر به ادامه صحبت می باشد. فعالیت های سنگین، فعالیت هایی را شامل می شوند که ضربان قلب و تنفس را به میزان زیادی افزایش می دهند و فرد در اثر آن قادر به مکالمه نیست (۴).

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها فواید فعالیت بدنی را شامل کنترل و حفظ وزن، کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک، کاهش خطر برخی از سرطان ها، افزایش کیفیت زندگی، افزایش قدرت استخوان ها و عضلات، بهبود سلامت روان، بهبود توانایی انجام فعالیت های روزمره و طول عمر را بیان نموده است (۵).

با وجود فواید گوناگون فعالیت بدنی و اثبات آن در طول سال ها، اما هنوز هم یکی از چالش هایی که افراد جامعه با آن روبه رو هستند، کم تحرکی می باشد (۶). مردم کشور تایوان زندگی کم

تحرکی دارند، بطوریکه ۵۰ درصد از افراد بالای ۴۰ سال و ۷۵ درصد از افراد زیر ۲۰ سال فعالیت بدنی منظمی ندارند (۷) Bray و همکاران بیان می کنند که حدود ۶۰ درصد از افراد در کشور کانادا، ۷۰ درصد از افراد در کشور انگلیس و ۷۵ درصد از افراد در کشور آمریکا دارای زندگی کم تحرکی می باشند (۶).

در کشور ایران فرهنگ انجام فعالیت بدنی در جامعه به ویژه در میان زنان رواج چندانی ندارد و بسیاری از افراد جامعه دچار کم تحرکی هستند. از سوی دیگر با توجه به باورهای مذهبی و حفظ حجاب توسط آن ها، زنان ایرانی نمی توانند به طور گسترده در فعالیت های ورزشی شرکت کنند (۸). پیراسته و همکاران در این باره بیان می کنند که یافته های سه بررسی ملی نشان داد که ۸۰ درصد از ایرانی ها ورزش نمی کنند (۹).

نتایج پژوهش انجام شده توسط خاوری و همکاران در دانشجویان دختر دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهر تهران نشان داد که ۸۹/۳ درصد از دانشجویان شرکت کننده در این پژوهش بیان کردند که تمایل کمی به انجام ورزش دارند و هیچیک از آنها تمایل زیاد به انجام ورزش نداشتند. از بین دانشجویانی که ورزش می کردند در ۹۵ درصد میزان ورزش کم بود و هیچ یک از واحدهای پژوهش ورزش زیاد انجام نمی دادند (۱۰).

روش های ثبت وقایع قسمتی از فرایند پژوهش را شکل می دهند که طی آن پاسخ دهندگان بطور فعال در ثبت رفتارهای خود شرکت می کنند (۱۱) یکی از مهمترین روش ها برای جمع آوری اطلاعات در مورد فعالیت های روزانه "ثبت زمان وقایع" است (۱۲). "ثبت زمان وقایع" برای جمع آوری اطلاعات در مورد طیف وسیعی از مسائل مرتبط با اندازه گیری تعادل نیازهای زندگی بکار می رود. در "ثبت زمان وقایع" پاسخ دهندگان ثبت می کنند که در طی روز چه کاری انجام داده اند، کجا بوده اند، چگونه از یک مکان به جای دیگری رفته اند و چه کسی آن ها را در انجام این فعالیت ها همراهی کرده است. به عبارت دیگر، "ثبت زمان وقایع" تصویری از انجام فعالیت ها را در طی روز فراهم می کند (۱۳).

فعالیت، کم، متوسط یا شدید گزارش شده است. دربرگه های "ثبت زمان وقایع" نوع فعالیت، شدت و الگوی فعالیت مشخص و ثبت می گردد (۱۷). با توجه به موارد مطرح گردیده، مطالعه حاضر با هدف تعیین فعالیت بدنی مدرسین زن دانشگاه، طراحی، اعتبارسنجی و بکار گیری ابزار مناسب برای "ثبت زمان وقایع فعالیت بدنی بالغین" انجام گرفت.

مواد و روش ها

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی می باشد. تعداد ۵۰ نفر از مدرسین زن دانشگاه بصورت نمونه گیری در دسترس در این مطالعه شرکت کردند. جهت جمع آوری اطلاعات، پژوهشگران با توجه به منابع و ابزارهای موجود در سایر کشور ها، ابزار "ثبت زمان وقایع فعالیت بدنی بالغین" را طراحی و استفاده کردند.

جهت طراحی، جستجو با کلید واژه های development, psychometric evaluation physical activity پایگاه های اطلاعاتی Federate Research, Athens, Pub Med, Science Direct, SBMU, Elsevier, صورت گرفت. از بین ۱۴ مقاله حاصل، ۱۰ مقاله همراه با ابزار مرتبط با ثبت زمان وقایع فعالیت بدنی بدست آمد. ابزار های اطلاعاتی ثبت زمان وقایع فعالیت بدنی در مقالات با توجه به موضوع و هدف به دو نوع ساختاریافته و نیمه ساختار یافته طراحی شده بود. در این قسمت به بررسی و نقد چند فرم بدست آمده اشاره می شود.

"ثبت زمان وقایع فعالیت بدنی" توسط Warmes & Belza (۲۰۰۴) طراحی شده است. در فرم مذکور ۶ دسته فعالیت های جسمانی مطرح شده است. فرد پاسخ دهنده می بایست ۶ دسته فعالیت فرم را تکمیل نماید، لذا برخی فعالیت ها نادیده گرفته شده است (۱۸).

"ثبت زمان وقایع فعالیت دانش آموزان توسط معلمان" توسط Mc Arthure در دانشگاه کلمبیا در سال ۲۰۰۰ طراحی شده است. فرم مذکور جهت ثبت فعالیت های همزمان دانش آموز

هدف اصلی استفاده از "ثبت زمان وقایع"، تعیین فعالیت ها، نحوه صرف وقت روزانه، مدت زمان فعالیت های سودمند، زمان های استراحت و فعالیت های شخصی و چگونگی تفاوت بین گروه ها و کشورها در این زمینه می باشد (۱۴). برخی از کشورها مطالعات ملی کاربرد زمان (Time use survey) را بکار می گیرند که از لحاظ تاریخی مربوط به دهه ۱۹۶۰ می باشد. "ثبت زمان وقایع" تخمین های دقیق و با جزئیات بیشتر درمورد رفتار فعالیت بدنی و عدم تحرک نسبت به مطالعات خود گزارشی (پرسشنامه) را فراهم می کند (۱۵). دربرگه های "ثبت زمان وقایع" دقیقاً روز، ساعت و نحوه انجام دادن فعالیت ها جمع آوری و ثبت می شوند (۱۶).

مطالعات ثبت زمان، کاملترین اطلاعات درمورد کلیه فعالیت های انجام شده را از طریق تکمیل آن ها توسط پاسخ دهندگان فراهم می کند. در "ثبت زمان وقایع" اطلاعاتی درمورد فعالیت های انجام شده در طی یک دوره مورد نظر، معمولاً ۳-۱ روز و یک هفته یا بیشتر جمع آوری می شود. از پاسخ دهندگان انتظار می رود طول مدت و زمان دقیق فعالیت های مختلف خود را در روزهای متوالی یا در طول یک روز را همراه با بستر یا زمینه انجام فعالیت ها مشخص نمایند. بعنوان مثال پاسخ دهنده مشخص کند باچه کسی، با چه هدفی و در کجا فعالیت ها را انجام داده است (۱۴). در "ثبت زمان وقایع" فعالیت های بدنی بصورت خودگزارشی توسط پاسخ دهندگان ثبت می گردد. در ثبت زمان فعالیت بدنی، پاسخ دهندگان آموزش می بینند که مدت زمانی را که صرف یک فعالیت می شود، بمحض انجام آن فعالیت، ثبت نمایند. در "ثبت زمان وقایع"، دوره ۲۴ ساعته یک روز معمولاً به بخش های ۱۵ دقیقه ای تقسیم می شود. تکمیل کردن برگه "ثبت زمان وقایع" هر ۱۵ دقیقه ممکن است موجب عدم همکاری پاسخ دهندگان شود. در "ثبت زمان وقایع"، از پاسخ دهندگان خواسته می شود که فعالیت های خود را در فهرست از پیش تعیین شده ای که کد بندی شده و فضایی برای ثبت فعالیت های دیگر در نظر گرفته شده، ثبت کنند. فهرست فعالیت ها معمولاً بر مبنای ارزش برابری سوخت و ساز (metabolic equivalents (MET) value) گروه بندی می شود. شدت

مطالعه یادداشت ها و ثبت آن ها به صورت دستی پرداخته و پس از ثبت کلیه یافته ها، کد گذاری و در ادامه تجزیه و تحلیل داده انجام شد.

یافته ها

نتایج مطالعه نشان داد میانگین سن نمونه ها ۴۸/۵ سال با انحراف معیار ± 5 سال بود. میانگین طول قد نمونه ها ۱ متر و ۵۸ سانتی متر با انحراف معیار ± 4 سانتی متر بود. متوسط وزن نمونه ها ۶۸/۵ کیلوگرم با انحراف معیار $\pm 3/5$ کیلوگرم بود. با توجه به نتایج بدست آمده از وضعیت آنتروپومتریک نمونه ها متوسط نمایه توده بدنی ۲۸/۵۰ محاسبه گردید.

همان طور که در جدول ۱ آمده است نتایج مطالعه نشان داد اکثر نمونه ها ۴۰ نفر (۸۰ درصد) با میانگین زمانی ۳ ساعت و ۲۲ دقیقه به انجام فعالیت های رایانه ای که جزء فعالیت های سبک می باشند، می پرداختند. همچنین اکثر نمونه ها، ۳۵ نفر (۷۰ درصد) با میانگین زمان ۳ ساعت و ۳۵ دقیقه از فعالیت های روزمره خود را به انجام تدریس در کلاس درس پرداخته که خود شامل ایستادن، راه رفتن و صحبت کردن می باشد. این فعالیت جزء فعالیت های متوسط محسوب می گردد. اکثر نمونه ها، ۴۵ نفر (۹۰ درصد) بامیانگین زمانی ۱۳ دقیقه به انجام فریضه نماز و عبادت پرداخته که این فعالیت جزء فعالیت های سبک محسوب می گردد. ۱۹ نفر (۳۸ درصد) از نمونه ها با میانگین یک ساعت و ۴۵ دقیقه به کارهای منزل (شستشوی ظروف، نظافت منزل، جابجایی ظروف و لباس، مرتب کردن رختخواب و اتوی لباس) که جزء فعالیت های متوسط محسوب می گردد، پرداختند. ۱۵ نفر (۳۰ درصد) نمونه ها با میانگین زمانی ۵ ساعت و ۳۰ دقیقه به انجام کارآموزی در عرصه (بیمارستان، درمانگاه، زایشگاه...) پرداختند که این فعالیت جزء فعالیت های متوسط محسوب می گردد. این فعالیت خود می تواند شامل راه رفتن آرام وتند، دویدن، ایستادن، صحبت کردن، انجام امور مراقبتی وتوجه به نیازهای بیماران و یا همراه با آموزش به دانشجویان در بخش یا درمانگاه باشد. ۲۷ نفر (۵۴ درصد) از نمونه ها با میانگین یک ساعت

ومعلمین است (۱۹) که دقیقاً تاریخ و ساعت در فرم ذکر نشده وفاقده راهنما می باشد.

"ثبت زمان وقایع کودکان" دانشگاه میشیگان در سال ۱۹۹۹ نیز از نوع نیمه ساختاریافته است که برای ثبت فعالیت های روزانه کودکان با ذکر زمان و نوع فعالیت ها می باشد (۲۰). فرم دارای راهنما و مثال واضح بوده و دارای ساختار ساده وقابل استفاده می باشد.

باتوجه به عدم کارایی ابزار های بدست آمده، پژوهشگران مقاله حاضر، ابزار نیمه ساختاریافته "ثبت زمان فعالیت بدنی بالغین" را با توجه به اطلاعات حاصل از کتب، مقالات و جستجو در سایت های مختلف، طراحی کردند. این ابزار شامل راهنما، مثال، اطلاعات آنتروپولوژیکی (قد، وزن و سن) همراه چهار تقسیم بندی ۶ ساعته از ۲۴ ساعت زمان و ذکر نوع فعالیت، زمان شروع فعالیت و خاتمه فعالیت، مکان انجام فعالیت و شدت فعالیت (سبک، متوسط و سنگین) می باشد.

جهت اعتبار سنجی (محتوی و صوری) ابزار طراحی شده در اختیار توسط ۶ نفر از صاحب نظران (پرستاری، علوم تغذیه و فیزیوتراپی) قرار گرفت و با توجه به اعمال نظر آنان، ابزار از نظر اعتبار محتوا و صوری تایید شد. پایایی ابزار ثبت زمان وقایع روزمره به دلیل ثبت وقایع در زمان انجام، خطای حاصل از گزارش ناقص و بیاد آوری وقایع در آن کاهش می یابد. به عبارت دیگر، پایایی این روش در مقایسه با سایر روش ها مانند پرسشنامه که اتکا به حافظه پاسخ دهندگان می باشد بیشتر است، در نتیجه اطلاعات با دقت زیاد ثبت می شود (۲۱).

پس از تایید ابزار، جهت جمع آوری اطلاعات، ابزار "ثبت زمان فعالیت بدنی بالغین" در اختیار مدرسین زن دانشگاه قرار گرفت و از آن ها خواسته شد در مدت یک هفته، فعالیت بدنی یک روز عادی و معمولی خود را در ابزار مورد نظر تکمیل نمایند. در هنگام توزیع راهنمایی های لازم داده شد و از آنها خواسته شد تا اگر یک فعالیت را بطور اتفاقی انجام داده و یا جزء برنامه روزمره ان ها نیست از ثبت آن پرهیز نمایند. پس از جمع آوری اطلاعات، پژوهشگران به

و ۴۵ دقیقه به تهیه و تدارک وعده های غذا که جزء فعالیت های سبک می باشند، پرداختند. ۸ نفر (۱۶ درصد) نمونه ها با میانگین زمان یک ساعت و ۴۵ دقیقه به انجام ورزش های منظم (تنیس، شنا، دو و بدمینتون) پرداخته که جزء فعالیت های سنگین محسوب می گردند. ۷ نفر (۱۴ درصد) نمونه ها روزانه بطور مرتب با میانگین ۲۰ دقیقه پیاده روی تند (فعالیت سنگین) داشتند.

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می فعالیت های ثبت شده یک روز معمول، ۶۳ درصد نمونه ها با میانگین ۱۳ ساعت و ۲۰ دقیقه سبک (مطالعه، نشستن و کار با کامپیوتر و...)، ۳۳ درصد آن ها با میانگین ۸ ساعت و ۵۰ دقیقه از نوع متوسط (کارآموزی، نظافت منزل و...) و ۴ درصد نمونه ها با میانگین ۲ ساعت و ۱۰ دقیقه از نوع سنگین (ورزش، پیاده روی تند) می باشد.

جدول ۱: توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار مدت زمان ثبت فعالیت بدنی روزمره مدرسین زن دانشگاه

ثبت روزمره فعالیت بدنی مدرسین زن دانشگاه در یک روز معمول	میانگین و انحراف معیار مدت زمان (ساعت و دقیقه)	تعداد (درصد)	نوع فعالیت (سبک، متوسط، سنگین)
۱- تدریس در کلاس (صحبت کردن، ایستادن، نشستن و راه رفتن)	۳ ساعت و ۳۵ دقیقه (± ۴۵ دقیقه)	۳۵ (۷۰)	متوسط
۲- نشستن، نوشتن و مطالعه کردن	۵ ساعت و ۱۵ دقیقه (± ۴۰ دقیقه)	۲۳ (۴۶)	سبک
۳- کارآموزی در عرصه (راه رفتن، تمرکز بر انجام آموزش به دانشجو و توجه به برآورده کردن نیازهای مددجویان)	۵ ساعت و ۳۰ دقیقه (± ۶۵ دقیقه)	۱۵ (۳۰)	متوسط
۴- فعالیت های رایانه ای	۳ ساعت و ۲۲ دقیقه (± ۵۵ دقیقه)	۴۰ (۸۰)	سبک
۵- نرمش صبحگاهی	۱۵ دقیقه (± ۵ دقیقه)	۳ (۶)	سبک
۶- پیاده روی تند	۲۰ دقیقه (± ۱۰ دقیقه)	۷ (۱۴)	سنگین
۷- پیاده روی آرام (قدم زدن)	۳۰ دقیقه (± ۱۰ دقیقه)	۳ (۶)	سبک
۸- رانندگی	۵۰ دقیقه (± ۲۰ دقیقه)	۶ (۱۲)	سبک
۹- بالا و پایین رفتن از پله	۱۵ دقیقه (± ۱۰ دقیقه)	۴ (۸)	متوسط
۱۰- صرف غذا (صبحانه، نهار، شام)	۳۰ دقیقه (± ۷ دقیقه)	۵۰ (۱۰۰)	سبک
۱۱- انجام فریضه نماز و عبادت	۱۳ دقیقه (\pm)	۴۵ (۹۰)	سبک
۱۲- دراز کشیدن و استراحت	یک ساعت و ۴۵ دقیقه (± ۲۰ دقیقه)	۳۲ (۶۴)	سبک
۱۳- تهیه و تدارک وعده های غذا (صبحانه و شام)	یک ساعت و ۴۵ دقیقه (± ۱۵ ساعت)	۲۷ (۵۴)	سبک
۱۴- کارهای منزل (شستشوی ظروف، تمیزکاری، جابجایی ظروف و لباس مرتب کردن رختخواب، اتوی لباس)	یک ساعت و ۴۵ دقیقه (± ۳۵ دقیقه)	۱۹ (۳۸)	متوسط
۱۵- ورزش (تنیس، شنا، دو، بدمینتون)	یک ساعت و ۴۵ دقیقه (± ۱۵ دقیقه)	۸ (۱۶)	سنگین
۱۶- خرید منزل	۲ ساعت (± ۳۰ دقیقه)	۲ (۴)	متوسط
۱۷- نظافت فردی (مسواک زدن، شستشوی دست، صورت، پاها، حمام کردن و دوش گرفتن)	۳۰ دقیقه (± ۱۰)	۴۶ (۹۲)	سبک
۱۹- خوابیدن	۶ ساعت و ۳۳ دقیقه (± ۳۰ دقیقه)	۵۰ (۱۰۰)	سبک

جدول ۲: توزیع فراوانی نوع فعالیت بدنی در ثبت وقایع روزمره مدرسین زن دانشگاه

ردیف	نوع فعالیت مدرسین زن دانشگاه	میانگین زمان فعالیت بدنی (ساعت، دقیقه) و انحراف معیار	درصد
۱	سبک	۱۳ ساعت و ۲۰ دقیقه (± ۳۰ دقیقه)	۶۳
۲	متوسط	۸ ساعت و ۵۰ دقیقه (± ۴۰ دقیقه)	۳۳
۳	سنگین	۲ ساعت و ۱۰ دقیقه (± ۳۵ دقیقه)	۴

بحث

با توجه به نتایج بدست آمده فعالیت بدنی مدرسین زن دانشگاه، باید به این نکته اشاره نمود که فعالیت های ثبت شده در اکثر موارد سبک و یا فاقد فعالیت های منظم ورزشی در یک ساعت بخصوص مربوط به یک روز خاص می باشد. اکثر فعالیت های بدنی ثبت شده در رابطه با آموزش به دانشجویان و یاکسب اطلاعات مهم وجدید از راه کار با رایانه یا مطالعه در کتابخانه بوده است که همگی جزء فعالیت های سبک محسوب شده و فاقد تحرک یا فعالیت بدنی خاصی است. این نتایج با یافته مطالعات Bray و همکاران، پیراسته و همکاران، ورزشی و همکاران مطابقت داشته و نشان دهنده سبک زندگی کم تحرک و فاقد فعالیت بدنی منظم می باشد (۹۸۶).

با توجه به نمایه توده بدنی زنان ایرانی میرمیران (۲۰۰۱) میانگین نمایه توده بدنی برای محدوده سن ۴۵-۵۰ سال ۲۲-۲۶ گزارش شده است. مقایسه نتایج این مطالعه فوق با پژوهش حاضر، نشان دهنده اضافه وزن زنان مدرس می باشد (۲۱).

منابع

- 1- Jamner M S. et al. A controlled evaluation of school- based intervention to promote physical activity among sedentary adolescent females project. Journal of Adolescent Health. 2004; 34(2) 279-289.
- 2 - Rhodes R E et al. Predicting physical activity intention and behavior among children in a longitudinal sample. Social Science & Medicine. 2006; 62(12) 3146-3156.
- 3 - World Health Organization. Physical activity. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- 4 - New Zealand Ministry of Health. How much activity is recommended <http://www.moh.govt.nz/moh.nsf/indexmh/activity-howmuch>. 2010.
- 5 - Centers for Disease Control and Prevention, Physical Activity and Health. The Benefits of Physical Activity. <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>. 2011.
- 6 - Bray S B. et al. The effects of leadership style and exercise program choreography on enjoyment and intentions to exercise. Psychology of Sport and Exercise. 2005; 6(4) 415-425.

نتیجه گیری نهایی

با توجه به نتایج بدست آمده، فقدان فعالیت منظم ورزشی از یک طرف و داشتن اضافه وزن از سوی دیگر، شرایط را برای مشکلات سلامتی این قشر از جامعه که نقش به سزایی در آموزش و پرورش آینده کشور ایفا می نمایند، خواهد نمود. پیشنهاد می شود علل کم تحرکی مدرسین زن بررسی گردد تا به ارائه راهکار مناسب در این مورد مبادرت نمایند. بعلاوه، استفاده از "ثبت زمان فعالیت بدنی بالغین" بعنوان یک ابزار معتبر پیشنهاد می شود.

تشکر و قدردانی

از کلیه مدرسین که با صبر و حوصله به پاسخگویی فرم های ثبت زمان وقایع پرداختند، تشکر و قدردانی می شود.

- 7 - Saxena R. et al. (2002) Physical activity levels among urban adolescent. *Gynecology*. 15(5), 279- 284.
- 8 - Razaghi F. et al. [The survey of statues physical preparation in Athletes women. [www. Tabyan.com](http://www.Tabyan.com) (2007/5/9). 2008]. (Persian).
- 9 - Pirasteh A. et al. Developmental and validation of psychosocial determinants measures of physical activity among Iranian adolescent girls. [on line].<[http://www PMC Public Health. Com](http://www.PMC.PubMed.com)>[3 Jul,2008]
- 10 - Khavary Z. et al. [The survey of factors refer to exercise doing on Behavioral Planning Theory in female students at Shahid Beheshti University of Medical Sciences in 2007]. Master thesis of nursing. 2009 (Persian).
- 11 - Cheraghi F. Yaghmaie F. Khatiban M. (2006) [Using time diaries in research]. *Shahid Beheshti Nursing and Midwifery Journal*. (49)15.35-43(Persian).
- 12 - Howard P N. (2011). Time diary research: basic concepts of new media. Department Communication. University of Washington. [http://faculty.washington.edu/pnhoward/teaching/new media/timediaries.html](http://faculty.washington.edu/pnhoward/teaching/new-media/timediaries.html). 2006.
- 13 - Fisher K. Layte R. Measuring work-life balance using time diary data. *Electronic International Journal of Time Use Research*. 2004. 1(1) 1-13.
- 14 - Shon A. Methodological and Operational Dimensions on Time Use Survey in the Republic of Korea. Training Workshop on Statistical Aspects of Integrating Unpaid Work into National Policies. 11- 15 September 2000, Bangkok.
- 15 - Van der Ploeg HP. et al. Counseling increases physical activity behavior nine weeks after rehabilitation. *British Journal of Sports Medicine* 2006; 40 (3) 223-229.
- 16 - University of Oxford. Chapter 6: Analysis of Time-use Data. <http://www.timeuse.org/files/cckpub/MTUS-Chapter6-Jan10.pdf>.2001.
- 17 - Medical Research Council. Physical activity assessment – Diary or log Copyright MRC / Funded by MRC as part of the PHSRN. <http://www.dapa-toolkit.mrc.ac.uk/physical-activity-assessment/methods/diary-or-log/index.html>.2011.
- 18 - Beaument J G. The MS Symptom and Impact Diary (MSSID): Psychometric evaluation of a new instrument to measure the day to day impact of multiple sclerosis. *Journal of Neural Neurosurgery Psychiatry*.2004. 75: 526-527. [http://www.ncbi. nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1739020/pdf/v075p00526.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1739020/pdf/v075p00526.pdf)
- 19 - Anastario M. Schmalzbauer L. Piloting the time diary method among Honduran Immigrants: Gendered time use. *J Immigrant Minority Health* (2008) 10:437–443. DOI 10.1007/s10903-007-9109-z. <http://www.springerlink.com/content/21717hn4n7444780/fulltext.pdf>.2008.
- 20 - Fisher K. Layte R. Measuring work-life balance using time diary, in: *electronic International Journal of Time Use Research*. 2004. 4(1) 1-13.

- 21- Yaghmaei F. [Behavioral Measurement in Research with Valid and Reliable Instruments]. Shahid Beheshti University of Medical Sciences Publication. 2008. (Persian).
- 22 - Mirmiran F. [The Principles of Food Planning]. 1st edition. Shahid Beheshti University of Medical Sciences Publication. 2001 (Persian).

The survey of physical activities in women lectures of university: Development, validation and use of 'Time Diary of Adult Physical Activity'

Esmaili R¹, Hossinie M², Yaghmaei F³

Abstract

Introduction: Knowing the amount and type of physical activity is essential for adults. One of the methods of collecting data about this, is "time diary" that in recent years has been considered. The aim of this study was to determine physical activities in female lectures of university, development, validation and use of 'Time Diary of Adult Physical Activity'.

Methods and Materials: The design of this study was descriptive. 50 female lectures of university as sample participated. For data collection, pervious instruments were assessed, mixed and then 'Time Diary for Adult's Physical Activity' was developed. In case of validation (content and face validity), the developed instrument was distributed to 6 experts and content and face validity was approved.

For collecting data, 'Time Diary of Adult Physical Activity', distributed to women lectures of university and requested to record physical activity of a usual day. Later, data were analyzed.

Findings: Results in this study showed that in a usual day, 63% of samples with mean of 13 hours and 20 minute had light physical activity (sitting, working with computer and ..), 33% of them with 8 hours and 50 minute had moderate physical activity (work with students, cleaning home and ...) and 4% of them with mean 2 hours and 10 minute had heavy physical activity (sporting, fast waking and...).

Conclusion: Lack of appropriate and enough of physical activity and gain weight can create healthy problems and considering this issue is so important. Use of 'Time Diary of Adult Physical Activity' as a valid instrument is suggested.

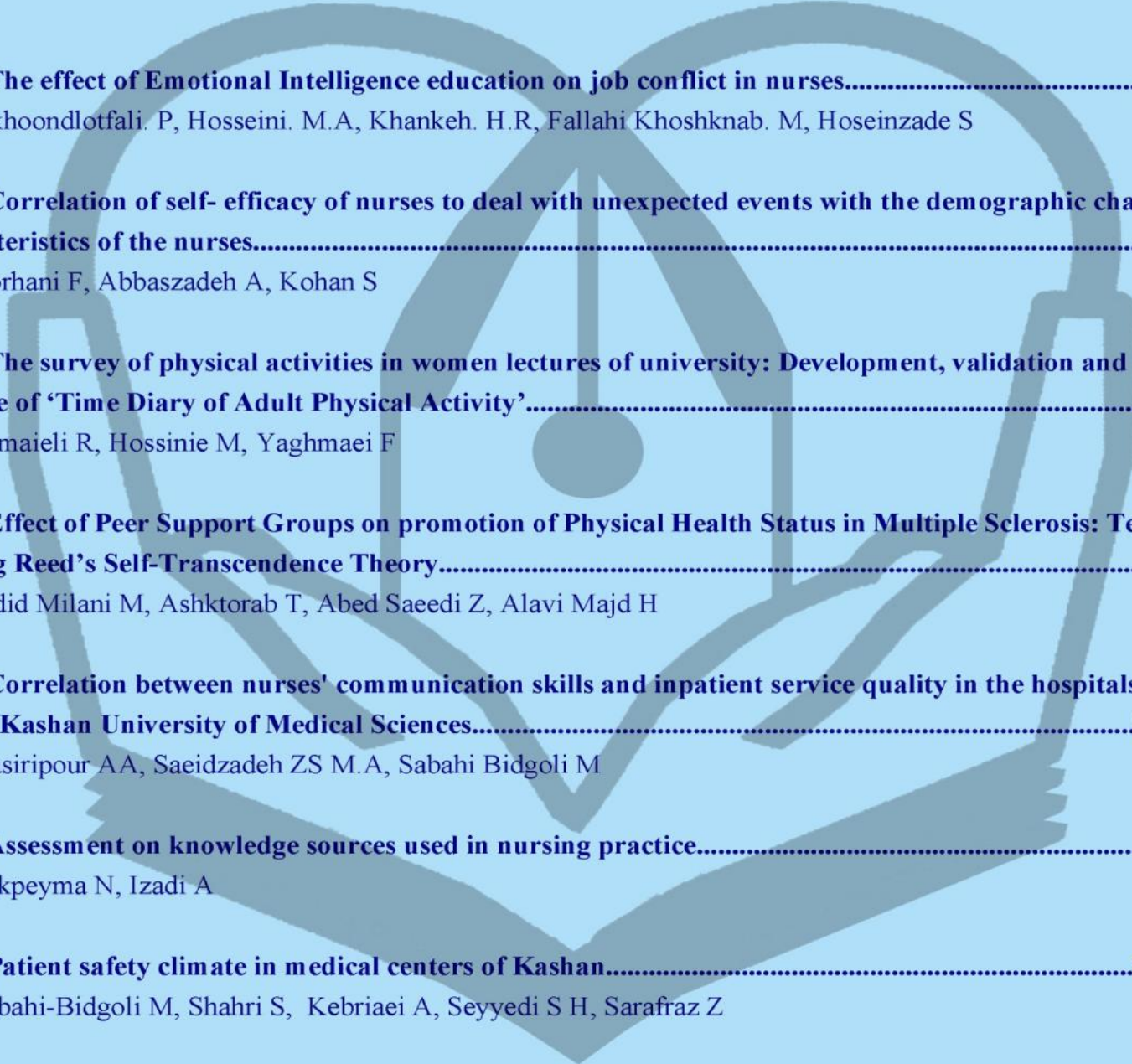
Keywords: Physical activity, Female lectures of university, Development, validation, Time Diary of Adult Physical Activity.

1- PhD Candidate. School of Nursing and Midwifery. Shahid Beheshti University of Medical Sciences. Tehran. Iran.

2- PhD Candidate. School of Nursing and Midwifery. Shahid Beheshti University of Medical Sciences. Tehran. Iran.

3- Assistant Professor. School of Nursing and Midwifery. Shahid Beheshti University of Medical Sciences. Tehran. Iran. (Corresponding author)

e-mail: farideh_y2002@yahoo.com

- 
- The effect of Emotional Intelligence education on job conflict in nurses.....85**
Akhoondlotfali. P, Hosseini. M.A, Khankeh. H.R, Fallahi Khoshknab. M, Hoseinzade S
 - Correlation of self- efficacy of nurses to deal with unexpected events with the demographic characteristics of the nurses.....86**
Borhani F, Abbaszadeh A, Kohan S
 - The survey of physical activities in women lectures of university: Development, validation and use of ‘Time Diary of Adult Physical Activity’.....87**
Esmaili R, Hossinie M, Yaghmaei F
 - Effect of Peer Support Groups on promotion of Physical Health Status in Multiple Sclerosis: Testing Reed’s Self-Transcendence Theory.....88**
Jadid Milani M, Ashktorab T, Abed Saeedi Z, Alavi Majd H
 - Correlation between nurses' communication skills and inpatient service quality in the hospitals of Kashan University of Medical Sciences.....89**
Nasiripour AA, Saeidzadeh ZS M.A, Sabahi Bidgoli M
 - Assessment on knowledge sources used in nursing practice.....90**
Nikpeyma N, Izadi A
 - Patient safety climate in medical centers of Kashan.....91**
Sabahi-Bidgoli M, Shahri S, Kebriaei A, Seyyedi S H, Sarafraz Z
 - Challenges and opportunities of doctorate of nursing graduates in clinical settings.....92**
Feizalahzadeh H, Hassani P